

Поветкіна А.А.

викладач;

Кузнєцов В.А.

викладач,

*Київський національний економічний університет
імені Вадима Гетьмана*

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В КНЕУ ІМЕНІ В. ГЕТЬМАНА

Змістовною основою в системі фізичного виховання студентської молоді є використання інноваційних прийомів, що враховують свободу вибору, форми, інтенсивності фізичної активності при обов'язковому виконанні заданих освітніх стандартів. Однією з таких технологій виховання та навчання у фізичній культурі є один з методів кругового тренування – Кроссфіт. Кроссфіт досить молодий вид фітнесу, методика тренувань в Кроссфіті на відміну від інших видів фітнесу здатна гармонійно впливати на всі види фізичних якостей. Кроссфіт являє собою набір високо інтенсивних вправ, що виконуються один за одним сетами з максимальною віддачею. Основною метою кроссфіта є розвиток функціональних якостей людини за такими напрямками як витривалість, сила, гнучкість, швидкість, координація, точність, а також поліпшення працездатності серцево-судинної і дихальної систем, швидкість адаптації до зміни навантажень та ін. Програма тренування по Кроссфіт методиці підходить для людей різного рівня підготовки. У програмі комбінуються такі види діяльності як біг (спринтерські забіги), стрибки (зі скакалкою або на перешкоди), робота з вільною вагою (гантелі, гирі, штанга, сендбег) і багато інших. В умовах проведення фізичної культури у вищій школі кругова форма організації занять набуває особливого значення, так як дозволяє великій кількості студентів вправлятися одночасно і самостійно.

На базі Київського Національного Економічного Університету ім.Вадима Гетьмана було проведено педагогічний експеримент ефективності застосування методу Кроссфіт в навчально-фізкультурної діяльності. В експерименті брали участь студенти 1-2 курсу спеціалізації «атлетична гімнастика» (хлопці). Всі випробовувані були у віці від 17 до 19 років і не мали будь-яких відхилень у стані здоров'я. При проведенні експерименту були проаналізовані силові, швидкісні, швидко-силові показники та показник витривалості. На протязі семестру студенти виконували вправи високоінтенсивного функціонального тренінгу. Приклад вправ такої серії: біг 400м + кіппінг – 15 разів + піднімання ніг на перекладині – 15 разів + вибухові присідання – 15 разів. За 20 хвилин заняття потрібно зробити максимальну кількість кіл.

Залежно від мети, заняття поділялись на кілька видів:

- тренування на витривалість;
- тренування на силу;

- кардіотренування.

Але, в основному всі ці тренування були частинами одного комплексу і виконувались окремо на кожному занятті. Тренування Кроссфіта дуже короткі, але це з причини того, що вони неймовірно інтенсивні і через це набагато швидше створюють для м'язів стан стресу.

Проведена оцінка ефективності застосування кругового тренування в процесі організації загальної фізичної підготовки, показали незаперечну перевагу кругових занять. Більша кількість випробуваних підвищили свої фізичні показники.

Кругове тренування за методикою Кроссфіт, підвищує моторну і емоційну щільність занять, робить заняття більш різноманітними і цікавими, даючи простір індивідуальним можливостям і особистої ініціативи, підвищуючи тим самим мотивацію до занять фізичною культурою.

За результатами проведеного експерименту можна зробити висновок про те, що проведення фізичного виховання з використанням кругових занять дає позитивні результати і сприяє успішному розвитку загальної фізичної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Богачев Е. М. Функциональный интенсивный тренинг. Тенденции развития в России и за рубежом // По материалам сборника Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт, в основе берегающих технологий». Москва. – 2014 г. с.26-28.
2. <http://fitnessguides.ru/krossfit-v-domashnix-usloviyax-legko/#gref>

Харченко В.Г.

старший викладач;

Дубінська О.Б.

студентка,

Національний університет харчових технологій

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ

Останнім часом, кількість студентів вищих навчальних закладів з різними хворобами різко зростає, а це в свою чергу сприяє тому, що викладачі фізичної культури не можуть проводити повноцінні заняття для всіх. Деякі студенти потребують особливого ставлення, що і спричиняє поділ на відповідні спортивні групи.

Пошук шляхів покращення фізичного стану молоді сприяє тому, що не лише лікарі та реабілітологи використовують усі відомі медицині методи, а й викладачі фізичної культури вищих навчальних закладів. Одним із таких методів є лікувальна фізкультура.